Bilinçaltını anlamak için çalışma ilkelerini, bilinçaltı yasalarını ve bunları hazırlayan içsel dinamikleri bilmek gerekir.

Bilinçaltını bir bilgisayarın hard diski olarak düşünebiliriz. Ekranda görülenler sizin gerçeğiniz veya yaşantınızdır. Yani bilinçaltınızdaki olumlu, olumsuz inançlarınızın hayatımıza yansımalarıdır.

Nasıl bir bilgisayar programında direkt emir şeklinde komutlar veriliyor ise bilinçaltımız da komutlarımızı alır ve gerçekliğimize uyarlar.

Başaramayacağımıza inanıyorsak başaramayız. Değişeceğimize inanıyor isek değişiriz. Mali, malı şeklindeki ifadeler bilinçaltımızda mulaklık yaratır. Örneğin sigara içmemeliyim dedikçe sigara içmek isteriz. Çok yememeliyim dedikçe yemek isteriz. Size sakın kırmızı bir mercedes düşünmeyin veya şu an annenizi düşünmemelisiniz diyecek olursam her ikisi de akınıza gelecektir. Korkmayın diyecek olursam o ana kadar böyle bir duygu taşımasanız bile korkmaya başlarsınız. Bilinçaltımıza ne istediğimizden emin olarak, net ve şimdiki zaman üzerinden komutlar vermeliyiz. Geleceğe yönelik ifadeler istediklerimizin bir şekilde ötelenip, gerçekleşmesine engel olur.

“Aklınız neyi kabul edip inanıyorsa, onu gerçekleştirebilir” der. Napoleon Hill’

Evren yasalarla yönetilir. Bilinçaltlarımız da tıpkı evren gibi yasalarla yönetilir. Bilinçaltımızın yasası inanç yasasıdır. Bilinçli aklınızın kavrayıp, bilinçaltınızın inandığı şeyler gerçekleşir. Böylesine büyük bir güce sahip olduğumuzun çoğu zaman farkında değilizdir.

Bilincimizin gücünü bir fikri kavramak için, bilinçaltımızın gücünü ise sonuca ulaşmak için kullanırız. Birçok kişi bunun tersini yapar. Bilinçlerini neticeye ulaşmak için kullanırlar, bu da genellikle stres ve endişe yaratır. Bu durum bilinç gücümüzle, bilinç altı gücümüzün kullanımındaki farktır. Örneğin bir bayan danışanım içinde bulunduğu gerçekliği kendisinin yarattığına inanmıyordu. Evlenmek istiyordu ancak karşısına uygun kişinin çıkmamasından ve birlikteliklerinin kısa sürede bitmesinden yakınıyordu. Bilinç üstü seviyede bir hayat arkadaşı istiyordu ve kendince uygun standartları belirlemişti. Yaptığım çalışmalarda fark ettik ki ! bilinçaltı seviyede evliliğin özgürlüğünü kısıtlayacağı inancı, çevresinde gördüğü mutsuz evlilikler ve kendisinin de böyle olabileceği korkusu, karşısına daha iyi biri çıktığında evliliğinin bu birlikteliğine engel olacağı endişesi taşımaktaydı. Bu kadar yoğun bilinçaltı dinamikleri ile isteğine ulaşması mümkün değildi. Bir ipi düşünelim iki tarafından aynı anda iki kişi çekiyor. İpin gerilmesi gibi kişide gerginleşir.

Bilinçaltımız mıknatıs gibidir. Kendi inançlarını yansıtan şeyleri çeker. Bilinçaltımızda belli bir inanç varsa, bilinçaltımız bu inanca uygun titreşimler yaratır ve bunu yansıtan veya buna uyan olayları ve insanları kendine çeker. Buna son dönemlerde adı çokça duyulan çekim yasası denmektedir. Yerçekimi yasasının varlığının kesin olması gibi çekim yasasının varlığı da kesindir. Eğer bilinçaltınız yaşamınızın zor geçeceğine inanırsa, gerçekten yaşamınız zor olacaktır. Karşılaşacağınız olaylar ve insanlar hayatımızı zorlaştıracaktır. Eğer bilinçaltımız paranın zor kazanılacağına inanırsa, para zor kazanılır. Karşınıza çıkan fırsatlar para kazanmak için insan üstü çaba göstermeniz gerekenler olacaktır. Sizin gerçeğinizi yaratan inancın ne olduğuna siz karar veremezsiniz, bilinçaltınız verir.

İstemediğimiz bir durum karşısında bu durumu hazırlayan içsel sebepler ne olabilir ? Bu durum çoğu zaman bilinçaltı korkularımızın bir sonucudur.

Birçok insan kendini sık sık aynı senaryonun içinde bulur. Ne yaparlarsa yapsınlar aynı sorunlarla karşılaşırlar. Böyle bir durumda dışsal şartları değiştirmek yerine içimizdeki bilinçaltımızdaki engelleyici inançlarımızı değiştirmek, korkularımızla uyumlanıp, onların varlığını kabul edip, bu korku dinamiğinin ikincil çıkarlarına saygı duyup, kişiye daha fazla fayda sağlayan, olumsuzluk taşımayan, mutluluk, huzur ve sağlık veren sevgi enerjisine dönüştürmek gerekir. Bu şekilde bilinçaltımız yeniden programlanır. Bilinçaltı virüslerimizin farkına varıp olumlama çalışmaları ile temizlemeliyiz.

Bilinçaltımız sezgilerimiz aracılığıyla bizimle konuşur. Bilinçaltımızdan rehberlik veya yardım istediğimizde, bir dürtü, ilham veya önsezi hissederiz. Bilinçaltımızı programlarsak, rüyalar şeklinde cevaplar da alabiliriz. Sezgisel olarak, bir mesaj olduğunu anlarız.

Hayatınızda bir şeyi gerçekleştirmek istiyorsak önce kavramak yani ne istediğimizi tam olarak tespit etmek, sonra olmuş gibi inanmak ve daha sonra da bunun için şükretmek gerekir. Kendiniz için olmasını istediğiniz şeyi bir yere yazın. Bilgisayarınızdaki ekran koruyucuya, cep telefonunuzun açılış mesajına, veya gün içinde sıkça görebileceğiniz bir yerlere koyun. Her gece, aynı yaratıcı imgelemeyi düşünün, gördüklerinizi görün, duyduklarınızı duyun ve hissettiklerinizi hissedin… istediğiniz yerlerde değişikliklerinizi yapın. İstediğiniz şeyin gerçekleşeceğine güvenin…

BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA ARACI (ONAMALAR)

Bilinçaltımızı, yeniden programlamanın en temel yollarından biri onamadır.

Onama; basitçe bilinçaltımıza yerleştirmek istediğimiz hedeflerimizi veya yeni inançlarımızı tekrarlama sürecidir. Bu süreç, söylem bilinçaltına yerleşinceye kadar devam etmelidir. Bazı onama yöntemleri;

• Kendi onamalarınızı yüksek sesle veya zihnen tekrarlamak,

• Onamalarımızı yazmak,

• Kayıt ettiğiniz kendinden telkin bantlarını dinlemek

• Olmak istediğiniz kişi gibi davranmak, (hayran olduğunuz bir kişi yerine kendinizi koymak ve onun gibi davranmak)

• Kitap ve makaleler okumak

Hayattan şikayet ettiğinizde bilinçaltımız şikayet ettiğiniz hayatı size vermek için talimatlarınızı sadakatle yerine getirir. Ne söylediğimize ,özellikle 'tekrar ,tekrar' söylediklerimize dikkat edelim.

Bilinçaltı virüs programınızı çalıştırmadığınızda dışarıdan gelen olumsuz telkinlerin etkisi altında kalabilirsiniz. Her gün arkadaşlarınızdan çok gülersek çok ağlayacağımızı, çocuğu olanın derdi olduğunu, paramız olunca düşmanlarımızın çok olacağını, hayatın zor olduğunu vs.. duyuyorsunuzdur. Devamlı dinleyince bilinçaltımız onun doğru olduğuna inanmaya başlar sonra da (çekim yasasından ötürü) gerçekliğinizde onun doğru olduğunu görürsünüz.

Kendimize verebileceğimiz telkin örnekleri ; her gün, her şekilde daha iyi oluyorum, her şey bana kolay ve zahmetsizce geliyor, sevgi ile dolu, neşe saçan bir varlığım, keyif aldığım her şey şimdi burada, hayatımın patronu benim, ihtiyacım olan her şey zaten bende var, hepimiz için bolluk var, sonsuz zenginlikler şimdi hayatıma özgürce akıyor, daha çok verdikçe daha çok aldıkça daha mutlu hissediyorum,

Bu onamaları uyurken veya yataktan kalkmadan önce yazabilir, okuyabilir veya kaydedip dinleyebilirsiniz.

Onamada başarının anahtarı tekrardır. Bilinçaltımız kaslarımız gibidir. Onu istediğiniz şeylerle onamanız gerekir. Onamaları her gün yapmakta tembellik ederseniz, onu sizin yerinize başkaları yapacak, sonuçlar da her zaman sizin istediğiniz gibi olmayacaktır

Gandi derki “Söylediklerinize dikkat edin, düşünceleriniz olabilir. Düşüncelerinize dikkat edin, davranışlarınız olabilir. Davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınız olabilir. Alışkanlıklarınıza dikkat edin kaderiniz olabilir.”

BİLİNÇALTI ONAMA MEDİTASYONLARI:

Belli başlı korkularımız; değersizlik, güvensizlik, parasızlık, yalnızlık, başarısızlık, esir olma, suçlanma, acı çekme, dışlanma, çaresizlik, ayrılık, aşağılanma, güçsüzlük, yokluk, kaybetme, yetersizlik, yok olma, hastalık, incitilme, sevilmeme, reddedilme, acizlik, terk edilme, onaylanmama … korkusu

Korku enerjisini sevgi enerjisine dönüştürmek gerekir.

Bilinçaltı Onama Örnekleri

Benim……..…….korkum var.

Ben……..……..korkumu kabul ediyorum.

Ben……..……..korkumu şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ettim.

Ben……..……..korkumu seviyorum.

Ben……..……..korkumu sevgiyle gönderiyorum.

Olumlaması

Ben……yım.

Ben her halimle……olduğumu biliyor ve inanıyorum

Ben her halimle…….. olduğumu kabul ediyorum.

Ben her halimle ……olduğum için kendimi takdir ediyorum.

Ben her halimle……..olduğum için şükrediyorum

DEĞERSİZLİK

Benim……..(değersizlik)…….korkum var.

Ben……..(değersizlik)……..korkumu kabul ediyorum.

Ben……..(değersizlik)……..korkumu şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ettim.

Ben……..(değersizlik)……..korkumu seviyorum.

Ben……..(değersizlik)……..korkumu sevgiyle gönderiyorum.

Ben yalnız ve tek başıma çok değerliyim.

Ben yalnız ve tek başıma çok değerli olduğumu biliyor ve inanıyorum

Ben yalnız ve tek başıma çok degerli olduğumu kabul ediyorum.

Ben yalnız ve tek başım çok degerli olduğum için kendimi takdir ediyorum.

Ben yalnız ve tek başıma çok degerli olduğum için şükrediyorm.

Ben her halimle çok değerliyim.

Ben her halimle çok değerli olduğumu biliyor ve inanıyorum.

Ben her halimle çok değerli olduğumu kabul ediyorum.

Ben her halimle çok değerli olduğum için kendimi takdir ediyorum.

Ben her halimle çok değerli olduğum için şükrediyorum.

Ben kendime değer veriyorum.

Ben kendime olduğum gibi değer veriyorum.

Ben herkese değer veriyorum.

Ben herkese olduğu gibi değer veriyorum.

Ben herkesin olduğu gibi olmasına izin veriyorum

Ben kendime değer veriyorum.

Ben kendime olduğum gibi değer veriyorum.

Ben herkese değer veriyorum.

Ben herkese olduğu gibi değer veriyorum.

Ben herkesin olduğu gibi olmasına izin veriyorum

Ben kendi değerime sahip çıkıyorum.

Ben kendi değerime sahip çıktığımı biliyor ve inanıyorum.

Ben kendi değerime sahip çıktığımı kabul ediyorum.

Ben kendi değerime sahip çıktığım için kendi mi takdir ediyorum.

Ben kendi değerime sahip çıktığım için şükrediyorum.

Kendi gerçeğimi sevgiyle yaratıyorum.

Ben içimdeki değere ulaşıyorum.

Kalbinizden çıkaracağınız en güzel pembeliği çıkarın, pembe ışıklar,

Pembe tüller..korkunuzun karanlığını pembelik içinde yok edin.

Şu an korku enerjisinin sevgi enerjinse dönüştüğü çok değerli bir an

Bilinçaltımız aynı zamanda duygularımıza ve hislerimize renkler verebilir. Genelde çalışmalarımda insanlar olumsuz hisleri koyu, karanlık renkler ile tarif ederler. Pembe evrende sevgi rengini temsil eder. İnsanlar bu rengin yanında karamsar düşünmezler. Kendi içinde olumlu, iyileştirici bir enerjiye sahiptir. Beş duyumuzla algılarımızın da ötesinde çok farklı titreşimlere sahip pembe renkler vardır. Bilinçaltı onama çalışmalarında da pembe renk kullanılır.

SEVGİ

Ben kendimi seviyorum.

Ben kendimi olduğum gibi seviyorum.

Ben kendimin olduğu gibi olmasına izin veriyorum.

Ben herkes seviyorum.

Ben herkesi olduğu gibi seviyorum.

Ben herkesin olduğu gibi olmasına izin veriyorum.

BOLLUK

Evren bolluk içinde.

Evrenin bolluğu bana akıyor.

Para bana çoğalarak geliyor.

İhtiyacım olan her şeyi ihtiyacım olduğu anda evren bana verir.

Ben çok parayı hak ediyorum.

Ben çok paraya layığım.

BEREKET-BOLLUK

Evrenin bana vermek istediği tüm bolluk ve bereketi ayırım yapmaksızın olduğu gibi kabul ediyor ve istiyorum.

Bu bilinç ve sorumlulukla onu paylaşmak için elimden geleni yapacağım.

Çok parayı hak ediyorum.Çok paraya layığım.

Ben MUTLUYUM.

Ben SAĞLIKLIY

Ben HUZURLUYUM.

Ben GÜÇLÜYÜM.

Ben BAŞARILIYIM.

Ben GÜVENDEYİM.

Ben ÖZGÜRÜM.

Ben DEĞERLİYİM

Ben YETERLİYİM

GÜÇSÜZLÜK

Benim güçsüzlük korkum var.

Ben güçsüzlük korkumu kabul ediyorum.

Ben her halimle çok güçlü olduğumu biliyor ve inanıyorum.

Ben her halimle çok güçlü olduğumu kabul ediyorum.

Ben her halimle çok güçlü olduğum için kBen güçsüzlük korkumu şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ettim.

Ben güçsüzlük korkumu seviyorum.

Ben güçsüzlük korkumu sevgiyle gönderiyorum.

Kalpten pembe ışık çıkarılır.

GÜÇ

Ben yalnız ve tek başıma çok güçlüyüm.

Ben yalnız ve tek başıma çok güçlü olduğumu biliyor ve inanıyorum

Ben yalnız ve tek başıma çok güçlü olduğumu kabul ediyorum.

Ben yalnız ve tek başım çok güçlü olduğum için kendimi takdir ediyorum.

Ben yalnız ve tek başıma çok güçlü olduğum için şükrediyorum.

Ben her halimle çok güçlüyümendimi takdir ediyorum.

Ben her halimle çok güçlü olduğum için şükrediyorum.

Ben kendi gücüme sahip çıkıyorum.

Ben kendi gücüme sahip çıktığımı biliyor ve inanıyorum.

Ben kendi gücüme sahip çıktığımı kabul ediyorum.

Ben kendi gücüme sahip çıktığım için kendi mi takdir ediyorum.

Ben kendi gücüme sahip çıktığım için şükrediyorum.

Kendi gerçeğimi sevgiyle yaratıyorum.

Ben içimdeki güce ulaşıyorum.

DEĞİŞİME GÜVEN

Gelecekte her şeyin iyi olduğunu bilerek güven ve huzurla ilerliyorum.

Geçmişi kolayca ve rahatça bırakıyorum.

Yeniyi sevinçle karşılıyor ve kabul ediyorum.

Evren güvende ben güvendeyim.

Ben kendimi tam olduğum halimle seviyor, beğeniyor, onaylıyorum.

Ben herkesi tam olduğu haliyle seviyor, beğeniyor, onaylıyorum.

Ben kendi hayat yolumu kendim açıyorum.

Ben kendi hayat yolumu kendim açtığımı blilyor ve inanıyorum.

Ben kendi hayat yolumu kendim açtığımı kabul ediyorum.

Ben kendi hayat yolumu kendim açtığım için kendimi takdir ediyorum.

Ben kendi hayat yolumu kendim açtığım için şükrediyorum.

Gerçekleşmesini istediğiniz hayalinizi bu şekilde imgeleyebilirsiniz.

GÜVENSİZLİK

Benim güvensizlik korkum var.

Ben güvensizlik korkumu kabul ediyorum.

Ben güvensizlik korkumu şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ettim.

Ben güvensizlik korkumu seviyorum.

Ben güvensizlik korkumu sevgiyle gönderiyorum.

Kalpten pembe ışık çıkarılır.

GÜVEN

Ben yalnız ve tek başıma güvendeyim.

Ben yalnız ve tek başıma güvende olduğumu biliyor ve inanıyorum

Ben yalnız ve tek başıma güvende olduğumu kabul ediyorum.

Ben yalnız ve tek başım güvende olduğum için kendimi takdir ediyorum.

Ben yalnız ve tek başıma güvende olduğum için şükrediyorum.

Ben evrende güven içindeyim.

Ben herkese güveniyorum.

Bütün insanlar bana güveniyor.

Ben kendime güveniyorum.

Ben yaşamın akışına güveniyorum.

Ben güvendeyim.

Evren güvenli.

Evren beni seviyor,onaylıyor ve destekliyor.

(başarısızlık,başarı sevilmeme,sevgi,esaret,özgürlük…..)

BAĞIŞLAMA (AFFETME) MEDİTASYONU

Kendimize ve başkalarına karşı duyduğumuz; öfke, kızgınlık, kırgınlık, nefret, suçluluk… duygularımız enerjimizi tüketip, geleceğe umutla bakmamızı ve sağlıklı bir yaşam sürmemizi engeller. Bağışlamak geçmişin günümüz üzerindeki olumsuz etkisini ortadan kaldırır ve geleceğe umutla bakma özgürlüğünü verir. Ruhsal iyileşme sürecinin doğal bir ürünüdür. Geçmişten gelen olumsuz duygu yükünden özgürleşmektir. Bağışlamak hayatımızın en özgürleştirici ve zenginleştirici yatırımıdır.

BAŞKASINI BAĞIŞLAMA (Afettme): Bağışlamaya karar verdiğiniz ve niyet ettiğiniz kişinin görüntüsünü imgeleyin.Ona bakarak yüksek sesle tekrarlayın.

Ben seni bağışlamaya niyet ettim.

Ben seni kendi iyiliğim için bağışlıyorum.

Ben kendimi sevdiğim için seni bağşlıyorum.

Sana en güzel düşüncelerimi yolluyorum.

Seni serbest bırakıyorum.

Sen özgürsün.

Ben özgürüm.

Seni bağışlıyorum.

Seni seviyorum.

Kalbinizden çıkaracağınız pembe ışığı onun kalbine yolla ve yüzündeki değişimleri gözlemle.

KENDİNİ AFFETME: Kendi görüntünü imgele,gözünün önüne getir.Ona bakarak yüksek sesle

Yaşadığım ve yaptığım her şeyi seviyorum.

Tüm Yaşadıklarımı yaşanması gerektiği için yaşadım.

Yaşadığım ve yaptığım her şey için KENDİMİ ONAYLIYORUM.

Beni bir başkasının onaylaması gerekmiyor.

Ben kendimi onaylıyorum.

Ben kendimi seviyor,beğeniyor ve onaylıyorum.

Yaşadığım her şey benim kendi seçimim.

Verdiğim her karar benim kendi seçimim.

Ben tüm kararlarımı ve yaşadığım her şeyi onaylıyorum.

Ben kendimi onaylıyorum.

Ben kendimi bağışlıyorum.

Ben kendimi tümüyle seviyor ve takdir ediyorum.

Hayatı seviyorum.

Yaşamayı seviyorum.

Kalbinizden çıkaracağınız pembe sevgi ışığını kendi kalbinize yollayın.Işıklar gittikçe yüzünüzdeki değişimleri takip edebilirsiniz.

OLUMSUZ HUYLARI TEMİZLEME MEDİTASYONU:

ÖRNEK-İNATÇI

Ben …….(inatçıyım.)….

Ben …….(inatçı)…….olduğumu kabul ediyorum.

Ben……..(inatçılığımı)…sevgiye dönüştürmeye niyet ettim.

Ben……..(inatçılığımı)…seviyorum.

Kalpten pembe ışık çıkarılır.

*Meditasyonun gayesi bedenimizdeki korku enerjisini sevgi enerjisine dönüştürmektir.Günde 1 kere sizde var olan korkular için bu meditasyonu yüksek sesle yapabilirsiniz.

*Gün içinde korku duygusunun yükseldiğinin hissedilmesi durumunda önce derin bir nefes alıp verin.Ardından mümkünse yüksek sesle aşağıdaki cümleyi tekrarlayın.

Bu benim……..duygum.

Ben kendimi…….duygum olduğum halimle seviyor ve kabul ediyorum

Odağımı,ruhsal gelişimim için,özgürce,kolayca ve sevgiyle yönlendiriyorum

*

Yazar: Bradley Thompson